

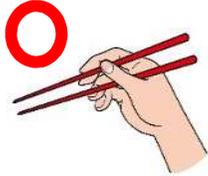


給食だより 3月号

東京農業大学稲花小学校
発行日 2020年2月21日
発行人 校長 夏秋啓子
栄養教諭 梅本葉月

入学式の翌日から始まった給食も、2月21日時点で、171回目を迎え、今年度の給食は残り17回となりました。給食は、「単にお腹を満たすための食事」を超えて、「食」の場面を通して、自分の体のことを考えたり、他人のことを思いやったり、ひいては地球の未来について考えたりする機会となるように、様々な視点から、日々の給食の内容を設定しています。また、私たちの体は、髪の毛一本から足の爪まで、すべて自分が食べた食べ物からできており、その食べ物は、自然の恵みの循環の中で生まれます。いつも、このことを忘れずに、食事と向き合ってもらいたいと思っています。

この1年間、みなさんは学校や家でどのような食生活を送りましたか。1年の食生活を振り返ってみましょう。まだ、できていないことは、2年生になる前までに身に着けることができるように、がんばってみましょう。

きょうりょく して 給食 の 準備・片付けをした 	あさごはんを 毎日食べた 	よくかんで食べた 	すき嫌いなく 食べた 	しっかりと 水分補給をした 
はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ
食事のあいさつを 忘れずにした 	栄養を考え バランスよく食べた 	給食の前に必ず 手洗いをした 	おやつとり方に 気をつけた 	食事のマナーを 守った 
はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ

「はい」の数はいくつでしたか？これら全てできるとよいですね。来年度もよい食生活が送れるように心がけましょう。

★3月の伝統行事・桃の節句★

3月3日は「桃の節句」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする日です。もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で言われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べる風習があります。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれています。



★3月17日 彼岸の入り★

お彼岸とは、毎年「春分の日」と「秋分の日」を中日として、前後3日間を合わせた7日間のことをさします。お彼岸に入る日のことを「彼岸入り・彼岸の入り」といい、お彼岸が終わる日のことを「彼岸明け・彼岸の明け」といいます。春のお彼岸には、「牡丹餅(ぼたもち)」、秋のお彼岸には「御萩(おはぎ)」をお供えます。

◇ 給食の様子から ◇

子どもたちの味覚は、とても敏感で、感性豊かだなと思うことがありました。

先日、フルーツポンチを口にした児童が、「なんだか、お正月に飲んだ甘酒の味に似ている」と言いました。甘酒を飲んだことがある他の児童も「本当だ！甘酒の味がする！」と盛り上がりました。

確かに、「甘い」という点では似ていますが、「甘酒」と「フルーツポンチ」に共通して使用している食材や調味料はないのに、どうして、「甘酒に似ている」と思ったのでしょうか？



甘酒の原材料はお米、米麴、食塩（甘いので、砂糖が入っていると思われる）が主ですが、一般的に砂糖は入っていません。米を麹菌の力で発酵させて作られる飲み物です。つまり、甘酒の甘味の正体は、でんぷんが分解されてブドウ糖に変化したもので、うま味の正体は、お米の中に含まれるタンパク質が分解されたアミノ酸です。

一方、フルーツポンチには、お米も、米麴も、食塩も入っていませんが、シロップを作るときに、オレンジキュラソー（アルコールにオレンジの皮の香りに移したお酒）を使用しました。オレンジキュラソーはお酒なので、もちろん、加熱して、アルコールを飛ばします。アルコールを飛ばして残ったアミノ酸がフルーツポンチの味わいを奥深いものにします。児童は、このアミノ酸の味わいを感じ取り「甘酒とフルーツポンチの味が似ている」と思ったのかもかもしれません。

学童期は心も体も発達が著しく、味覚も、感受性や閾値がどんどん広がります。エネルギーの材料となる炭水化物の甘味やタンパク質のうま味は、人間が命を維持する上で重要な栄養素を構成する味なので、子どもの味覚に受容されやすいですが、苦味や辛味は、「毒かもしれない」と本能的に危険を察知するため、受容されにくいものです。そのため、子どもは、特徴的で複雑な風味のある食品に違和感をもったり拒んだりします。

しかし、これまで口にしてこなかった食べ物との出会いの中で、様々な味を知り「毒ではない」ということを認知し、特徴的で複雑な風味を「おいしい」と感じるようになります。

これからも、子どもたちの食生活が楽しく、豊かなものになるように、食の新しい出会いの積み重ねを大切にしていってほしいと思います。

◇ 牛乳が、「瓶」から「パック」に変わります ◇

これまで、本校の牛乳は、瓶でしたが、来年度4月から、紙パック（200ml 右の写真）に変わります。

これに伴い、次の2つの動作をご家庭で取り組んでおいてもらえると、4月からの給食の片づけをスムーズに行うことができます。

- ① 牛乳パックの口を開く動作。
- ② つぶしながら底の部分を折りたたむ動作。



はじめは、パックを開ける時に、飲み残しに気づかずに、中身を飛散させてしまうことがあるかもしれません。また、底の部分を上手に折りたたむことが難しいことが予想されます。写真のような三角屋根の紙パックの牛乳やジュースを購入した際は、意識して子どもが練習できる機会を設けていただくようご協力をお願いいたします。